

Составила музыкальный руководитель:
Кобелева Валентина Александровна

Музыкотерапия, как средство психоэмоционального развития дошкольников

Одной из самых актуальных проблем современного общества является постоянно увеличивающееся количество детей, имеющих те или иные нарушения психического и физического развития. Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост детей с различными формами нарушений в поведении, с различными отклонениями в психике. С каждым годом увеличивается число нездоровых детей, детей с нарушениями психоэмоциональной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. Работая в детском саду, можно наблюдать большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. И мы, педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – является музыкотерапия. **Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, психосоматических заболеваний, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Музыка тесно связана с эмоциональным миром человека. Положительное влияние оказывают естественные звуки природы, на пример, пение птиц, шум прибоя, дуновение ветра, шелест листвьев, и другие. Но особенно благотворное влияние на человека и, в частности, на ребёнка оказывает классическая музыка. Она настраивает на примирение, рассеивает чувство гнева. Важное значение для прослушивания музыки имеет выбор помещения, свет, обстановка. Подбор музыкальных произведений должен производиться так, чтобы первой звучала мелодия, которая в какой-то мере отвечала бы душевному состоянию слушателя в данный момент. При условии профессионального использования музыки педагогами, музыкальное искусство способно благотворно влиять на организм ребёнка.

Для коррекции того или иного психоэмоционального состояния ребёнка подбирается соответствующий материал.

Слушание правильно подобранный музыки, повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека:

- **Звучание ударных** инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы.
- **Духовые инструменты** влияют на формирование эмоциональной сферы. Причем, медные духовые мгновенно пробуждают человека от сна, делают его бодрым, активным.

Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно **фортепианная**. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной эlite, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью.

Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развиваются в человеке чувство сострадания.

Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого человека, кому необходима коммуникабельность.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Прослушивание быстрой, громкой музыки после медленной может привести учащению пульса, дыхания. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным. Обычно такой эффект имеют песнопения, современные оркестровки и народная музыка.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы действуют как система центрального отопления».

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма - ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОУ должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом - детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Рекомендации воспитателям по применении музыкотерапии в повседневной жизни детского сада.

Утренний прием в детском саду под музыку Моцарта.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. «Скерцо» (современный эстрадный оркестр)
3. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр).
4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
5. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
6. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)

Утренняя гимнастика, танцевальная терапия, ритмика.

1. Р. Шуман. «Клоуны».
2. Русская народная песня «Во поле береза стояла».
3. М. И. Глинка «Вальс – фантазия».
4. С. С. Прокофьев «Вальс». Балет «Золушка».
5. А. Т. Гречанинов «Игра в лошадки».
6. П. И. Чайковский «Мазурка».
7. Л. В. Бетховен. «Менуэт». «Экосез».
8. П. И. Чайковский. «Русская пляска»
9. Д. Д. Щостакович. «Танцы кукол».
10. А. К. Лядов «Дождик – дождик».
11. К. Сен – санс. «Осел». «Кенгуру». «Аквариум». «Лебедь».
12. П. И. Чайковский. Цикл «Времена года».

Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. П. И. Чайковский «Времена года».
3. Бах-Гуно «Аве Мария».
4. Анугама «Голоса океана».
5. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
6. Колыбельная мелодия «На сон, грядущий» (серия «Хорошая музыка для детей»).

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует нервную систему детского организма.

Для этого можно использовать следующие мелодии:

1. «Классические мелодии для детей и их родителей» (из серии «Хорошая музыка для детей»).
2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
3. Музыка для здоровья («Легкие»).
4. Голоса природы
5. А. Вивальди «Времена года».
6. Бах «Органные произведения».

Музыкальная аптека

«Мне грустно» - Вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» Чайковского из сюиты «Времена года», «Весна» Вивальди из сюиты «Времена года»

«Горлышко болит» - Лидирующую роль в борьбе с простудными и многими другими инфекциями играют тембры духовых инструментов

«Не хочу, не буду, уходи, ты – плохая!», «Мама, я боюсь!» - Помогут произведения Гайдна, Шуберта, Шумана, Листа, Чайковского «Лебединое озеро», Таривердиева, Дебюсси «Лунный свет», Сен-Санса «Лебедь», Моцарта «Маленькая ночная серенада» (2-я часть)

«Мне грустно» - Вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» Чайковского из сюиты «Времена года», «Весна» Вивальди из сюиты «Времена года»

«Животик болит» - «Вальс цветов» Чайковский (балет Щелкунчик).

«Уснуть не могу» - Колыбельная Брамса, сюита из балета «Пер Гюнт» Грига, сборник «Колысаночки» (фольклор)

«Головка болит» - «Весенняя песня» Мендельсон, полонез Огинского «Прощание с Родиной».